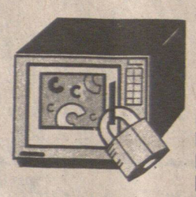
微波煮食安全守則

湯潔萍



微波爐日見流行，這新產品也的確有很多優點。第一食物的營養和水分可以保持，普通焗爐則往往烘得太乾，而且「熱氣」。第二，隔天的冷飯菜不用放到鍋裏翻炒，用微波爐焗熱更快捷，又原汁原味。第三，用微波爐解凍雪藏食物，快捷衛生，因為放在室內慢慢解凍，時間控制不宜，往往會讓食物變壞。

不過，使用微波爐也要注意安全，每種型號的微波爐，都可能有火力不勻的現象，雖然新式的微波爐用轉盤，但試驗之下，還是有所謂「熱點」。要試出「熱點」是否存在，這「熱點」在哪兒，可用以下方法：把白麵包片鋪滿爐板，開爐至最猛火六至八分鐘，打開爐門，看看烘得最黃的麵包在哪個地點，這新產品也的確有很多優點。第一食物的營養和水分可以保持，普通焗爐則往往烘得太乾，而且「熱氣」。第二，隔天的冷飯菜不用放到鍋裏翻炒，用微波爐焗熱更快捷，又原汁原味。第三，用微波爐解凍雪藏食物，快捷衛生，因為放在室內慢慢解凍，時間控制不宜，往往會讓食物變壞。

不過，使用微波爐也要注意安全，每種型號的微波爐，都可能有火力不勻的現象，雖然新式的微波爐用轉盤，但試驗之下，還是有所謂「熱點」。要試出「熱點」是否存在，這「熱點」在哪兒，可用以下方法：把白麵包片鋪滿爐板，開爐至最猛火六至八分鐘，打開爐門，看看烘得最黃的麵包在哪個地點，可以放進洗碗碟機洗的，用於微波爐加熱食物則可以，煮食則不安全。有些高級塑料器皿如Tupperware註明可放進微波爐加熱食物。

●發泡膠盆、牛油盒，盛熱食或水果的薄塑料盒遇熱會熔，不宜放進微波爐內加熱。

●紙製品也安全，用廚房抹手紙包着三文治或煙肉烘，效果甚佳。但不要用有顏色的一面和食物接觸。

●圓形盛器比方型為佳，淺碟又比深盤為佳。要試驗一個盛器是否安全，可盛半滿的水放在微波爐中心點，開至爐最猛火燒一分鐘。水燒開了，盛器依然清涼不燙手，就表示盛器安全。

性感夏裝

雷聲大

小雨集

夏天衣着往往帶點性感，有限度暴露是情有可原的。長長夏日，炎熱加上濃重濕氣的環境，不穿少些如何過？

縱使今夏，大紗裙將大行其道，但露背或露臍的式樣亦不會少。去年巴黎時裝界的寵兒亞拉雅(Alaia)帶起的一股窄身露大腿的針織衣服風氣，也不會一下間便退出時裝遊戲的舞台。在夏天，還有什麼比那些又輕又有彈性又能顯露一下鍛鍊已久的身材的針織衣裳更富吸引力？在街上走既有穿上正統外衣的外套，兼具穿上泳衣的感覺，使夏天的感覺更透徹。針織另一優點為其隨着身體移動的特性，有若人類的第二層皮膚。

夏天將臨，看圖中女性，超短裙加上毫無保留的露背。道德觀點處處不同，筆者眼中這是有限度的暴露。穿衣服最重要是自己本身舒服，那份自由自在非筆墨可形容。

皮鞋忌濕水 處理有良方

馬有恒

無論穿雨衣抑或打雨傘，又抑或既穿雨衣又打雨傘，都無法避免足下的鞋被雨水弄濕，皮鞋弄濕後如果處理不善，很易會破爛，一千幾百元一對名廠貨，可能下場雨便報銷。

要避免皮鞋受「雨災」，最好在買入新鞋後，先噴上一層防水保護劑。經常擦鞋也有防水之作用。要注意的是，麂皮鞋要噴麂皮鞋專用的保護噴漆。

若果雨勢不大，在皮鞋外配一對透明的防水鞋套（百貨公司有售）亦可以防水。

鞋弄濕後，應盡快脫下，如果只有部分弄濕，應用海棉吸水抹鞋，令其他部分亦濕潤，以免鞋面出現水漬。然後用報紙塞進鞋內，放在陰涼處吹乾，切不可烈日曝曬。皮鞋往往要吹幾天才乾透，乾後仔細刷一遍。

男看女 女看男

絕技

石恩

一提「長舌」，都會聯想「婦人」。事實上，幾個女人走在一起，說話比幾個男士相聚時多。她們可以幾個人同時說、同時聽，真是絕技。

不過，如果由此推論，認為「婦人」必「長舌」，卻不公平。我認識的女士，就有多位應說則說，不應說一句也不說，分寸恰當，勝過我們許多男人。

男人難做

麗人

我不願意做男人。做男人真慘，明明怕四脚蛇得要死，還要捲起舊報紙到廚房打那骨碌透明核突的爬蟲，忘掉對方父母的生日，會遭人恨上一輩子。情人節前一天，公事可以忘記，打電話到花店訂花却萬不能忘記。還要背熟十年前第一次約會的餐館名字，當日結的領帶是甚麼顏色……

心小須必喱咖吃

羅鼎

如今有咖喱吃的地方很多很多，顯然是喜歡吃咖喱的人越來越多。我也是喜歡吃之人，而且是不時吃，但閑那一處的咖喱靚，只要不是太遠的地方，我都會去試一試。

說我是嗜咖喱的過來人，絕不太過，因此，咖喱雖然好吃，却也不時遇上有苦不堪言的經歷，便是有不少次吃過之後，肚子不適。事本小事，去三兩次洗手間便已小事化無。初時，以為是香港人慣說的：濕熱。但想下來，却又非如此，而且想起一旦化為大事，又如何？因此，幾經推敲，却也想出一二。

咖喱店的咖喱食物，都是一早做好的，放了多久沒人知，但咖喱店賣咖喱，都必未經過大滾大熱才端出來，只是和和暖，因為許多咖喱都有椰汁，花奶一類東西。毛病便是出於這小小地方。

眉眼的化粧

李玉萍

美容貼士

打好了陰影及搽粉之後，最好選透明粉，粉質較薄。（下有很遠去一步看看自己眉眼是否分明，離很遠拔去些女士的眉毛生得粗而散，距後，遠看就多碎毛生在眼蓋上或眉眼近。最好就是把多餘的眉毛拔去，不然再在眼皮上加眼影後，看似很髒的），如果似一堆東西，看似很髒的）

覺得沒有問題，就劃眼線和加眼影，眼影最好是配衣服顏色，或根據眼睛情況而定，有些人的眼較浮腫，最好就選深暗顏色的眼影，如眼眶較凹的女士，就可選淺顏色的眼影。眼影最好也要有層次，例如接近眼睫毛邊可用深色慢慢向上伸展至眼眶骨邊，再在眉骨上加些淺色。這樣就更令眼睛增加魅力，如在接近眼睫毛邊用淺色，可突出雙眼皮，由淺至深色，最後，則是塗上睫毛液。

綠之鈴

子青

這種奇特的植物有綠珠項鍊之稱，它乃菊科的多年生肉質植物，原產在西南非的南方。

綠之鈴莖部極為纖細，可以匍匐地生長，故適宜把它們用吊籃栽培成懸垂之狀。它那圓珠型葉是最吸引人的，葉內有相當多的水分，故略呈透明之狀。

它的莖很易伸長，圓葉着地更會生根，夏日高溫多濕時，要特別注意通風，否則每易腐爛。而開花則多於秋冬，花白又小，並不顯眼，人們主要是欣賞它那些奇葉。

繁殖可用扦插法，近日的氣候也頗適宜，可以試插在蛇木屑中，上面略蓋水苔，放置陰涼通風之處，大約兩三星期便出根了。

開心旅遊團
由溫哥華出發專業華人領隊旅行團遍達…
中國之旅 CHINA TOURS
日本台灣 JAPAN, TAIWAN TOURS
歐洲之旅 EUROPE TOURS
美加東岸 CANADA/USA EAST COAST
亞省洛磯山脈 ALBERTA ROCKIES
卑詩域多利遊 VICTORIA TOUR
夏威夷之旅 HONOLULU TOUR
每月均有團出發
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
駐溫哥華中國總領事館特許代辦簽証
溫哥華片打東街八十八號二樓
電話：604-685-9366
開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL

英華旅行社 GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
片打東街150號
電話：(604)669-6412 681-3816
春季假日旅行團
①廸士尼•三藩市。賭城飛機團七日遊•
三月十六日出發 由$689起
②廸士尼。三藩市。賭城巴士團十日遊。
三月十四日出發 由$569起
③日本六日遊•每月出發•由$1538起
④東京。台灣。香港九日遊三月十二日由$1599起
⑤漢城•台灣。香港九日遊三月二十一日由1368起
⑥香港廣東十一日遊三月十四日 由$1588起
⑦中國遊16日三月十四日 由$2650起
⑧香港。星•馬。泰•十一日遊 由$1888起
每月出發•
⑨香港六晚酒店•早餐•接送•觀光由$1349起
一日遊：西雅圖。域多利•大溫哥華。
特價機票來回：
香港或台灣由$838起
卡加利 由$129起 點慢頓由$139起
沙省 由$169起 雷振起由$181起
溫尼辟 由$230起 多倫多由$299起
滿地可 由$339起 渥太華由$319起
檀香山 由$379起 倫敦由$599起
代辦各地簽証。代售各種旅行保險

標記洗地毡
專潔洗各種地毡•洗窗門
洗梳化•洗石米牆•
價格特平•
晚六時後•
電話：
二五三•五六七二

清潔打臘
健良清潔公司
電話：
876•3854
傳呼機：
645•7001

新機器洗地氈梳化椅
即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專洗餐館烟囪爐頭工商業住宅清潔打臘八折優待。
晚253•5710
中英洗地毯

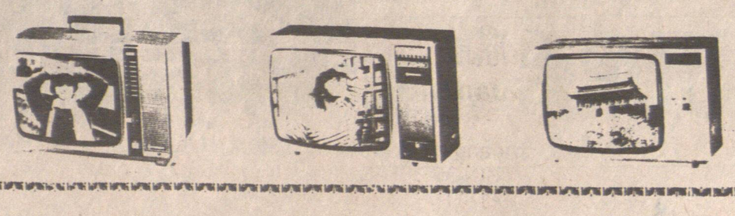
達勝旅運中心 TECH TRAVEL SERVICE LTD. IATA
536 MAIN ST.（橋夾奇化街） VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263
*代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
*代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
*無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人為您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半•
週六：早上十時至二時•

跌打風濕
周頌堯教授白鶴內外功拳
神效按摩自療。哮喘•鼻敏感•胃•頭頸肩腰背膝 關節諸傷痛 免費洽
東15街 649號
電：872—8720

配眼鏡嗎
美國AO鏡質量優良•眼鏡男女裝連架包鏡•價錢略平•晚上六時後電：
254•5846

安捷旅行社 EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel.(604)688 7886（中華文化中心新旗二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669•4165
香港桂林五天航空團 $1298
（每月有團出發）
暢遊：桂林、陽朔、漓江、七星岩、蘆笛岩、象鼻山、叠采山。
*溫哥華 香港來回特價 $838
*代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。天天出發。
東京回港精選遊 $1500
（三月廿八、四月十七、五月十五）
暢遊：東京迪士尼、箱根、平和公園、富士山、山中湖、鐵塔、電力科學館、及銀座購物。（華人領隊、一年有效機票）
*溫哥華 香港來回 $1050
（可免費停留三藩市，夏威夷，東京及台北）
夏威夷香港探親超值遊 $1118
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳漁人碼頭、菠蘿廠、鑽石頭山、波里亞文化中心、及乘坐玻璃底船、作海上暢遊。
（包一年期有效機票、夏威夷觀光及膳宿、華人領隊）
出發日期：每月有團出發•
*香港歡樂遊 $958
機票加三晚酒店（雙人房）
出發日期：三月份逢六、日
（回程可免費停夏威夷）

安亞旅行社 EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688—2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京—淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣—台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：一月十三日
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿•三餐膳食。遊覽等）
三月廿一日。四月十八日。
③香港購物渡假遊（全程八天） $1100起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）$1588
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：三月十四日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十六天） $2650
暢遊香港•廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：三月十四日
一月卅一日前訂位。特價優待•
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

美景旅行社 MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611
精選亞洲九天遊
韓國漢城。台灣環島。香港
包三餐及一流酒店。經驗華人領隊• $1288
香港。中國
十七天豪華團
乘搭中途不停站豪華客機。
包三餐及一流酒店•華人領隊
香港。廣州。杭州。上海。
北京。桂林•廣州。$2488
韓國。
台灣•中國精華遊
香港•
全程廿四天包三餐及一流酒店。華人領隊
特價 $2988
（每月均有團出發）
來回溫埠•香港 大特價$875 包六晚酒店$1050
代理國內各旅行團•及酒店。與香港價錢相同。保証滿意！
駐溫哥華領事館委託。代辦中國簽證。 加拿大。美國特平機票。
★香港中旅正式委任為加西總代理"在外售券•境內取貨"業務。
為方便海外華僑。外籍華人。留學生。訪問學者•出國公務員•出國探親公民在回國時携帶各種物品起見經中旅社委任代理在加拿大購券。中國境內取貨業務。
代售進口原裝電視機。錄像機。電冰箱•洗衣機•收錄音機。音響組合•摩托車。微波爐。電風扇。電飯鍋。電動衣車•自行車•各種客貨車等供您選擇•提貨地點分別為廣州•北京•上海•福州•泉州•廈門•汕頭。海口•開平。梅縣•流沙。拱北•深圳等地中旅社•詳情請來電查詢•